

ชื่อโครงการ การพัฒนานวัตกรรมการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความสามารถในการดำเนิน
ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุในจังหวัดนครศรีธรรมราช
แหล่งเงิน สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ประจำปีงบประมาณ 2556
ระยะเวลาทำการวิจัย 1 ปี ตั้งแต่ 1 ธันวาคม 2555 ถึงวันที่ 30 พฤศจิกายน 2556
ผู้วิจัย นางสาวหทัยรัตน์ ตัลยารักษ์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสามารถในประกอบกิจวัตรประจำวันตามดัชนีบาร์เธลเอดีแอล (Barthel ADL index) และพัฒนานวัตกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมในการเพิ่มความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยกลุ่มตัวอย่างได้แก่ผู้สูงอายุ จำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบประเมินความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน ดัชนีบาร์เธลเอดีแอล (Barthel ADL index) และแบบทดสอบความพร้อมในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ ใช้สถิติวิเคราะห์ข้อมูล ประกอบด้วยค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จำนวน ร้อยละ และใช้สถิติ Paired-Samples T-Test เพื่อเปรียบเทียบความพร้อมในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุก่อนและหลังการใช้นวัตกรรมการออกกำลังกาย ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มติดสังคมร้อยละ 96.0 กลุ่มติดบ้านร้อยละ 2.75 และกลุ่มติดเตียงร้อยละ 1.25 ซึ่งกลุ่มติดสังคมส่วนใหญ่สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง ขณะที่กลุ่มติดบ้านและติดเตียงส่วนใหญ่ต้องการความช่วยเหลือในขณะปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน นวัตกรรมการออกกำลังกายเป็นเครื่องออกกำลังกายที่เล่นโดยการดึงรอก ขึ้น-ลง หมุนแขน ดึงยางยืด เหยียบแป้นวางเท้า และนั่งเตะขา ซึ่งภายหลังจากทดลองใช้นวัตกรรมการออกกำลังกายครั้งละอย่างน้อย 30 นาที ความถี่อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ พบว่าผู้สูงอายุสามารถทดสอบลุก-ยืน-นั่ง ได้ดีขึ้น ($P < 0.05$) ยกน้ำหนักขึ้น-ลงได้ดีขึ้น ($P < 0.01$) ย่ำเท้ายกเข่าสูง 2 นาทีได้ดีขึ้น ($P < 0.05$) และนั่งเก้าอี้แตะปลายเท้าได้ดีขึ้น ($P < 0.01$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่านวัตกรรมการออกกำลังกายนี้มีผลเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนล่างและกล้ามเนื้อส่วนบน ความทนทานแบบแอโรบิกและความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ ซึ่งจะส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถประกอบกิจวัตรประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ แล้วยังช่วยชะลอความบกพร่องของระบบต่าง ๆ ของร่างกายอีกด้วย

คำสำคัญ : นวัตกรรมการออกกำลังกาย ความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน ผู้สูงอายุ